

Bolitas de Leche y Miel

Sirve: 20 porciones

Bolitas de leche y miel hacen un gran refrigerio para la tarde - llenas de proteínas y calcio. Son deliciosas, así que asegúrate de guardar algunas par tí.

Ingredientes

1/4 taza miel

1/4 taza crema de cacahuete

1/2 taza leche en polvo, sin grasa

1/2 taza cereal hecho polvo

Preparación

1. Mezcle la miel y la crema de cacahuete.
2. Gradualmente agregue la leche y mezcle bien.
3. Enfríe para manejar mejor.
4. Con las manos engrasadas, forme las bolitas pequeñas.
5. Ruede por el cereal aplastado.
6. Enfríe hasta tener una consistencia firme.
7. Refrigere los sobrantes en un tiempo no mayor a 2 horas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	40
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	15 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

No se debe dar miel a niños menores de 1 año.

Vea cómo hacer esta [receta](#) y muchas más en el [canal](#) de YouTube del USDA.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program